



**Styrkebaserad
utveckling och
välbefinnande**

Förebyggande och hälsofrämjande elevhälsoarbete som startar i klassrummet

Praktiska och vetenskapligt beprövade metoder

Åse Fagerlund

FD, neuropsykolog, psykoterapeut

Seniorforskare vid Folkhälsans forskningscentrum, Helsingfors

Styrka, glädje och medkänsla



Åse Fagerlund

ÖKA VÄLBEFINNANDET I SKOLAN

– praktiska lektioner
i positiv psykologi



Styrkebaserad
utveckling och
välbefinnande

- ase.fagerlund@strengthbased.fi
- www.nok.se/okavalbefinnadetiskolan



NATUR &
KULTUR



**Styrkebaserad
utveckling och
välbefinnande**

Välbefinnande

Vad är viktigt för allas välbefinnande i er skola?



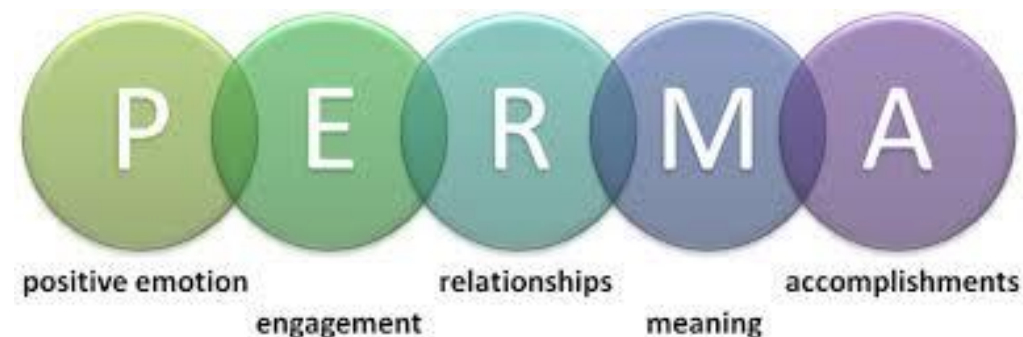
Styrkebaserad
utveckling och
välbefinnande





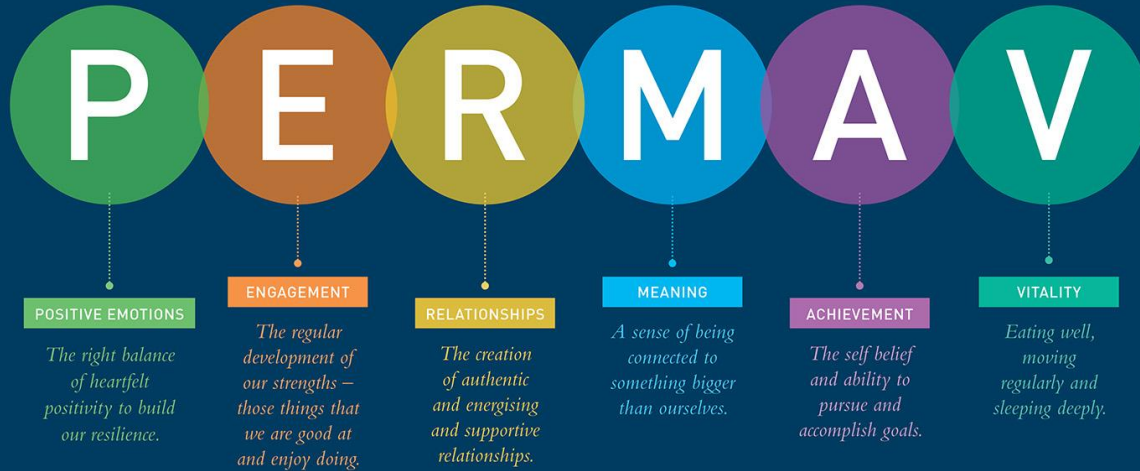
Välbefinnande

- **P**ositiva känslor
- **E**ngagemang och flow
- Goda **R**elationer
- **M**eningsfullhet
- **A**tt uppnå mål



PERMA-V

ST ANDREW'S COLLEGE FRAMEWORK FOR WELL-BEING



Well-being is about doing good, feeling good and functioning well.



BUILDING BLOCKS OF THE GOOD LIFE

- P**ositive Emotions
EXPERIENCING POSITIVE EMOTIONS SUCH AS HAPPINESS, SATISFACTION, SELF-REGARD, SERENITY, & CHEERFULNESS ON A REGULAR BASIS
- E**ngagement
HAVING INTERESTS & PURSUITS THAT DEEPLY CAPTIVATE US, RESULTING IN THE REGULAR EXPERIENCE OF FLOW & PERSONAL GROWTH
- R**elationships
EXPERIENCING AFFECTION, FRIENDSHIP, AND LOVE (IN BOTH DIRECTIONS) WITH OTHER (HUMAN) BEINGS IN DIFFERENT CONTEXTS (FAMILY, LEISURE, WORK)
- M**eaning
BELIEVING IN & WORKING TOWARDS SOMETHING THAT TRANSCENDS OURSELVES & OUR LIFETIMES (BE IT IN THE SECULAR OR SPIRITUAL DOMAIN)
- A**chievement
EXPERIENCING A SENSE OF ACCOMPLISHMENT (BEING A SUCCESS STORY) ON A REGULAR BASIS, BE IT IN THE OCCUPATIONAL DOMAIN OR IN OUR PRIVATE LIVES
- V**itality
TAKING GOOD CARE OF OUR BODIES & MINDS, FOR EXAMPLE VIA REGULAR PHYSICAL EXERCISE, A HEALTHY DIET, ENOUGH SLEEP, & MINDFULNESS PRACTICE



Styrkebaserad
utveckling och
välbefinnande

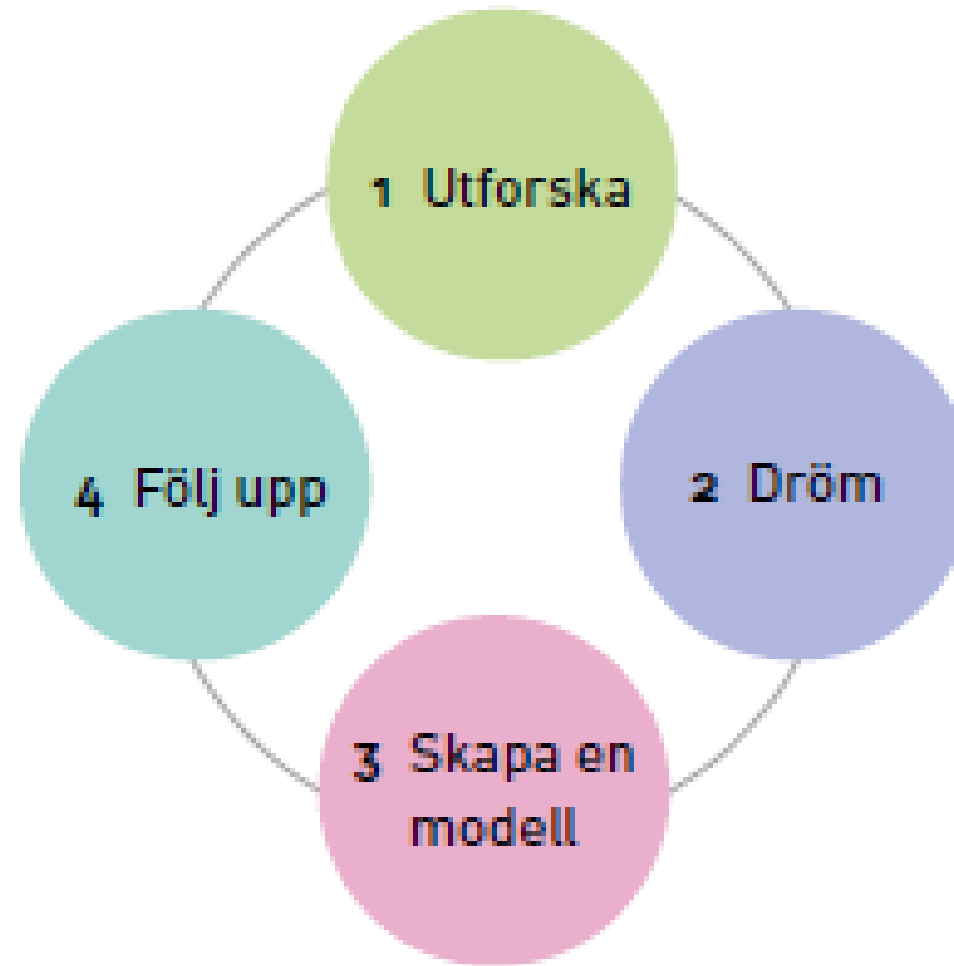
Lär dig
Lev det
Lär ut
Införliva

Välbefinnande med elever

- Diskutera välbefinnande med dina elever
- Diskutera förebilder
- Vad tänker de om sig själva?
 - Finns det någon aspekt av välbefinnande de vill arbeta på att stärka?
 - Behövs bättre balans?
- Vad tänker andra?
 - Forska i välbefinnande
 - Intervjua
 - Skriv uppsatser
 - Utforska nätsidor som Happify eller Action for Happiness



Stärk välbefinnande i klassen





Stärk välbefinnande i klassen

I ett nötskal kan AI-metoden sammanfattas så här: Vad gör vi bra?

Vad vill vi? Hur gör vi? Så här jobbar vi. Processen består av fyra delar:

1. **Utforska:** Vad är bra i vår klass? Vad vill vi hålla kvar i hur vi fungerar tillsammans?
2. **Dröm:** Hur vi vill att vår klass ska vara? Vart vill vi vara på väg?
Hur ser vår drömklass ut?
3. **Skapa en modell:** Så här vill vi jobba för att alla ska trivas och må bra i vår klass.
4. **Följ upp:** Vad kan vi konkret göra varje dag för att stärka allas välbefinnande? Hur kan vi fira våra styrkor? Fira vänskap? Lyfta det goda?

Elever och välbefinnande

- Be eleverna intervjua varandra eller skriva en uppsats om:
 1. Hurudana saker gör jag som stärker mitt välbefinnande? När är mitt välbefinnande som bäst? Vilka saker eller aktiviteter ger mig energi?
 2. Hur skulle jag önska att mitt välbefinnande såg ut? Vad skulle jag vilja utveckla, förändra eller förbättra i mina vanor för att må bra?



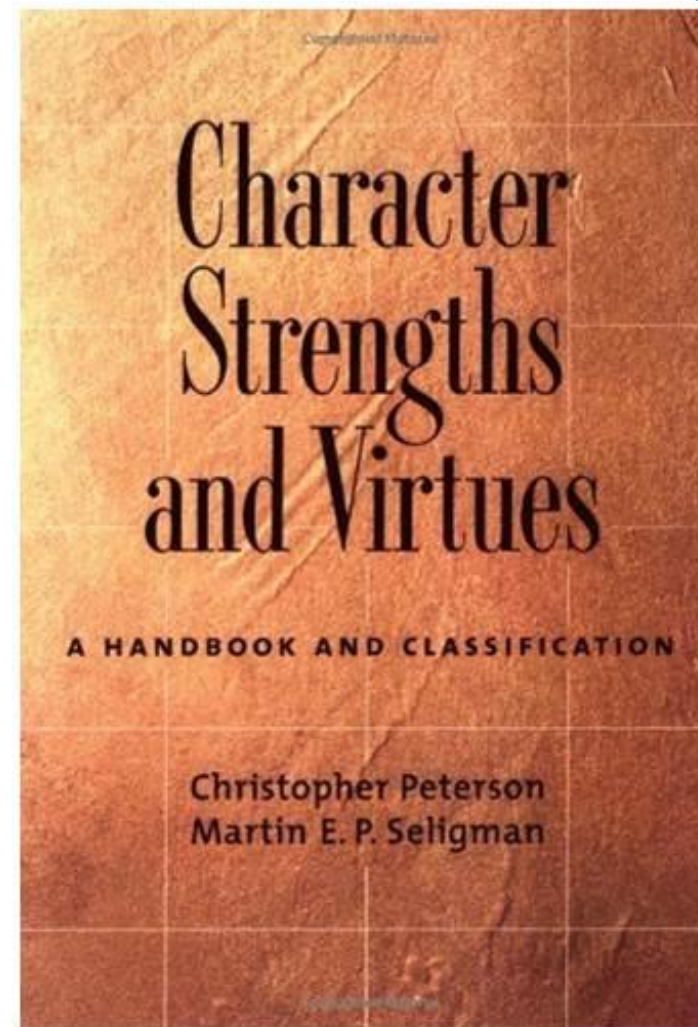
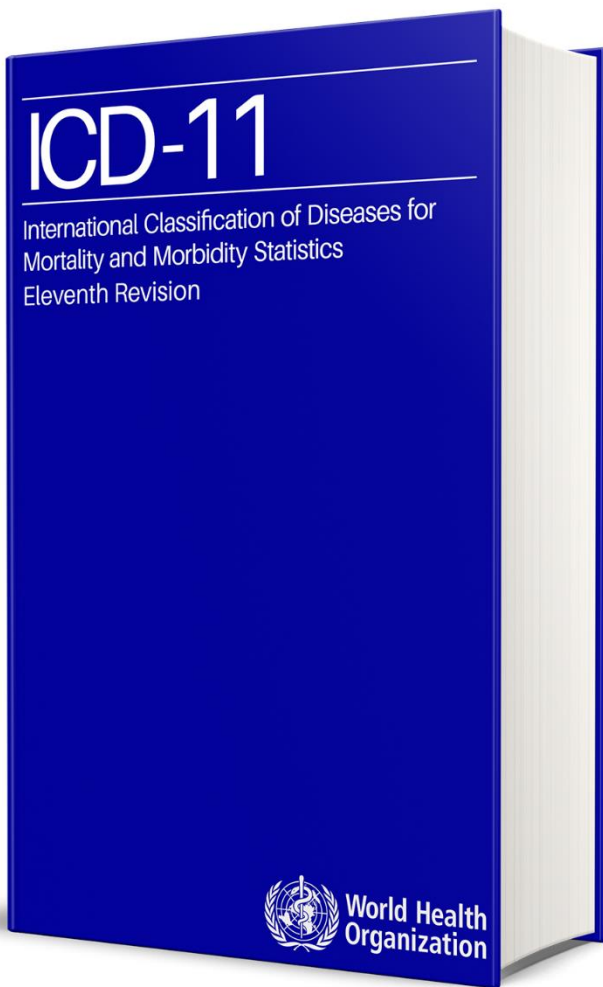
**Strength-based
development
& well-being**

Styrketräning



Styrkebaserad
utveckling och
välbefinnande

ICD-11 FOR MORTALITY AND MORBIDITY
STATISTICS (ICD-11 MMS) 2018 version



ICD-11 FOR MORTALITY AND MORBIDITY STATISTICS (ICD-11 MMS) 2018 version
VIJAY | 19062018
<http://www.mrpalsmy.com/>
Concept and design © 2018 VIJAYAN RAGAVAN

Visdom

Kreativ

Jag är påhittig och bra på att tänka ut nya sätt att göra saker.

Nyfiken

Jag är intresserad av många olika saker och gillar att upptäcka och utforska.

Ivrig att lära mig

Jag älskar att lära mig nya saker i skolan och på fritiden.

Har omdöme

Jag tänker igenom och ser saker från olika håll och undviker att dra förhastade slutsatser.

Har perspektiv

Andra frågar mig ofta om råd, eftersom de tycker jag ser på saker på ett klokt sätt.

Mod

Ärlig

Jag säger sanningen och tar ansvar för mina handlingar. Jag är mig själv.

Modig

Jag vågar stå för det som är rätt, även om det är svårt eller möter motstånd hos andra.

Uthållig

Jag jobbar hårt med det jag börjat med och det känns bra att få det färdigt.

Entusiastisk

Jag gör saker med mycket iver och energi.

Mänsklighet

Vänlig

Jag bryr mig om andra och tycker om att hjälpa och vara snäll.

Kärleksfull

Jag tycker att det är viktigt med nära relationer och vill känna att jag hör ihop med andra.

Social

Jag kan passa in i olika situationer och får andra att trivas i mitt sällskap.

Rättvisa

Samarbetar bra

Jag är bra på att jobba med andra så att alla i gruppen är nöjda och resultatet blir bra.

Rättvis

Jag respekterar och behandlar alla lika.

En god ledare

Jag är bra på att organisera och uppmuntra andra till att göra ett gott arbete.



 folkhälsan

Måttfullhet

Förlåtande

Jag har lätt att förlåta och ge folk en andra chans.

Ödmjuk

Jag framhäver inte mig själv fast jag gör bra saker.

Eftertänksam

Jag är försiktig med vad jag säger eller gör och funderar på hur ord och handlingar kan påverka mig och andra.

Har självkontroll

Jag kan kontrollera vad jag känner och gör för att nå mina mål.

Transcendes

Uppskattar fint och stort

Jag får en WOW-känsla när jag ser något vackert eller någon som är skicklig.

Tacksam

Jag lägger märke till och uppskattar när bra saker händer mig. Jag tackar ofta andra.

Hoppfull

Jag är optimistisk och tror att alla kan göra något för en bättre framtid.

Humoristisk

Jag är lekfull och gillar att skratta och få andra på gott humör.

Andlig

Jag har en stark tro på att det finns en högre mening med livet och att vi är en del av ett större sammanhang.

Bygg en medvetenhet om styrkor hos elever





Vi ger barnen ett språk för goda egenskaper och styrkor



- Vilka styrkor behövs för att bli en bra.... Fotbollsspelare? Lärare? Förälder? Musiker? Statsminister?
- Veckans styrkeord?
- Grupparbeten kring styrkor?



Varför behöver vi tala mer om styrkor med elever?

1. Styrkor, som verktyg för att stärka **självkänsla**

- Vi ger eleven ett språk för goda egenskaper och styrkor.
- Vi ökar elevens kunskap och medvetenhet om sig själv och vem hen är.
- Vi hjälper eleven att få svar på frågor som: *Hur kan jag hitta min plats i livet? Var passar jag med just min kombination av styrkor in? Var skulle jag komma till min rätt och trivas?*

2. Styrkor, som verktyg för att stärka **medkänsla**

- Vi stärker elevens förmåga att se andras goda sidor.
- Vi lär eleven att ge uppmuntrande feedback till andra.

3. Styrkor, som verktyg för **personlig utveckling**

- Vi hjälper eleven att stärka och utveckla goda egenskaper.
- Vi hjälper eleven att söka balans i hur hen uttrycker olika goda egenskaper.
- Vi hjälper eleven att hantera utmaningar.



Styrkor och självkänsla

Dina goda och starka sidor

- Vilka styrkor är allra mest du?
- Fundera på konkreta exempel när dina styrkor kommer till användning och uttryck i din skolvardag.

Visdom

Kreativ

Jag är påhittig och bra på att tänka ut nya sätt att göra saker.

Nyfiken

Jag är intresserad av många olika saker och gillar att upptäcka och utforska.

Ivrig att lära mig

Jag älskar att lära mig nya saker i skolan och på fritiden.

Har omdöme

Jag tänker igenom och ser saker från olika håll och undviker att dra förhastade slutsatser.

Har perspektiv

Andra frågar mig ofta om råd, eftersom de tycker jag ser på saker på ett klokt sätt.

Mod

Ärlig

Jag säger sanningen och tar ansvar för mina handlingar. Jag är mig själv.

Modig

Jag vågar stå för det som är rätt, även om det är svårt eller möter motstånd hos andra.

Uthållig

Jag jobbar hårt med det jag börjat med och det känns bra att få det färdigt.

Entusiastisk

Jag gör saker med mycket iver och energi.

Mänsklighet

Vänlig

Jag bryr mig om andra och tycker om att hjälpa och vara snäll.

Kärleksfull

Jag tycker att det är viktigt med nära relationer och vill känna att jag hör ihop med andra.

Social

Jag kan passa in i olika situationer och får andra att trivas i mitt sällskap.

Rättvisa

Samarbetar bra

Jag är bra på att jobba med andra så att alla i gruppen är nöjda och resultatet blir bra.

Rättvis

Jag respekterar och behandlar alla lika.

En god ledare

Jag är bra på att organisera och uppmuntra andra till att göra ett gott arbete.



folkhälsan

Måttfullhet

Förlåtande

Jag har lätt att förlåta och ge folk en andra chans.

Ödmjuk

Jag framhäver inte mig själv fast jag gör bra saker.

Eftertänksam

Jag är försiktig med vad jag säger eller gör och funderar på hur ord och handlingar kan påverka mig och andra.

Har självkontroll

Jag kan kontrollera vad jag känner och gör för att nå mina mål.

Transcendes

Uppskattar fint och stort

Jag får en WOW-känsla när jag ser något vackert eller någon som är skicklig.

Tacksam

Jag lägger märke till och uppskattar när bra saker händer mig. Jag tackar ofta andra.

Hoppfull

Jag är optimistisk och tror att alla kan göra något för en bättre framtid.

Humoristisk

Jag är lekfull och gillar att skratta och få andra på gott humör.

Andlig

Jag har en stark tro på att det finns en högre mening med livet och att vi är en del av ett större sammanhang.

Vad är en kärnstyrka?

- Du känner dig full av energi när du använder den
- Du använder den automatiskt och ofta i många olika situationer
- Du känner dig äkta, när du använder den. Det här är du
- Andra skulle också beskriva dig så här



Styrkor och självkänsla med elever

- Vilka är mina styrkor?



Ödmjuk
Jag framhäver inte mig själv fast jag gör bra saker.

Vänlig
Jag bryr mig om andra och tycker om att hjälpa och vara snäll.

Kreativ
Jag är påhittig och bra på att tänka ut nya sätt att göra saker.

Kärleksfull
Jag tycker att det är viktigt med nära relationer och vill känna att jag hör ihop med andra.

Samarbetar bra
Jag är bra på att jobba med andra så att alla i gruppen är nöjda och resultatet blir bra.

Rättvis
Jag respekterar och behandlar alla lika.

Har perspektiv
Andra frågar mig råd, eftersom jag ser på saker på ett klokt sätt.

Ärlig
Jag säger sanningen och tar ansvar för mina handlingar. Jag är mig själv.

Andlig
Jag har en stark tro på att det finns en högre mening med livet och att vi är en del av ett större sammanhang.

Hoppfull
Jag är optimistisk och tror att alla kan göra något för en bättre framtid.

Uthållig
Jag arbetar hårt med det som jag gör och det gör att jag får bra resultat.

Humoristisk
Jag är lekfull och gillar att skratta och få andra på gott humör.

Tacksam
Jag följder merkte till och uppskattar när bra saker händer mig. Jag tackar ofta andra.

Nyfiken
Jag är intresserad av många olika saker och gillar att utforska och utforska.

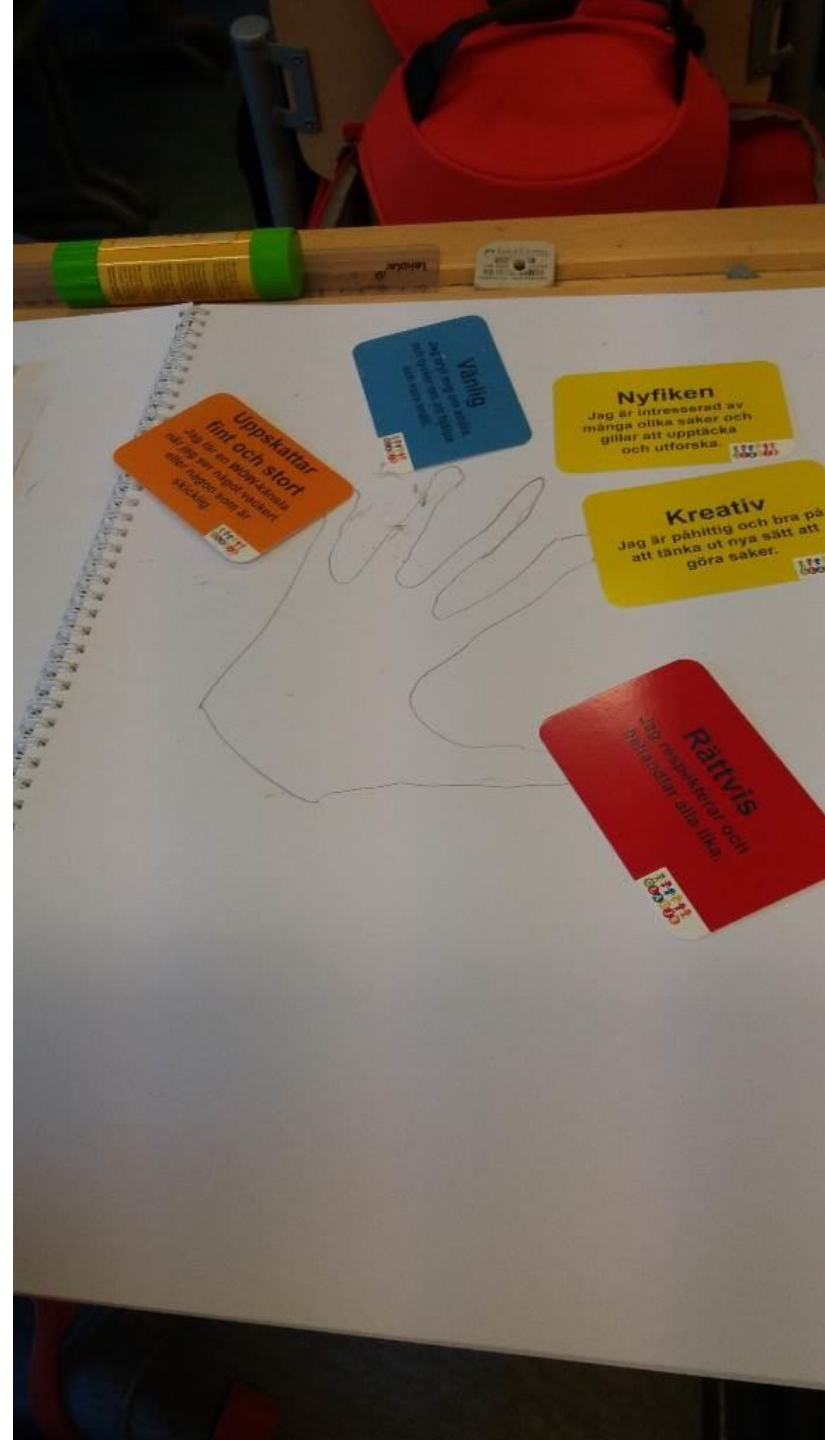
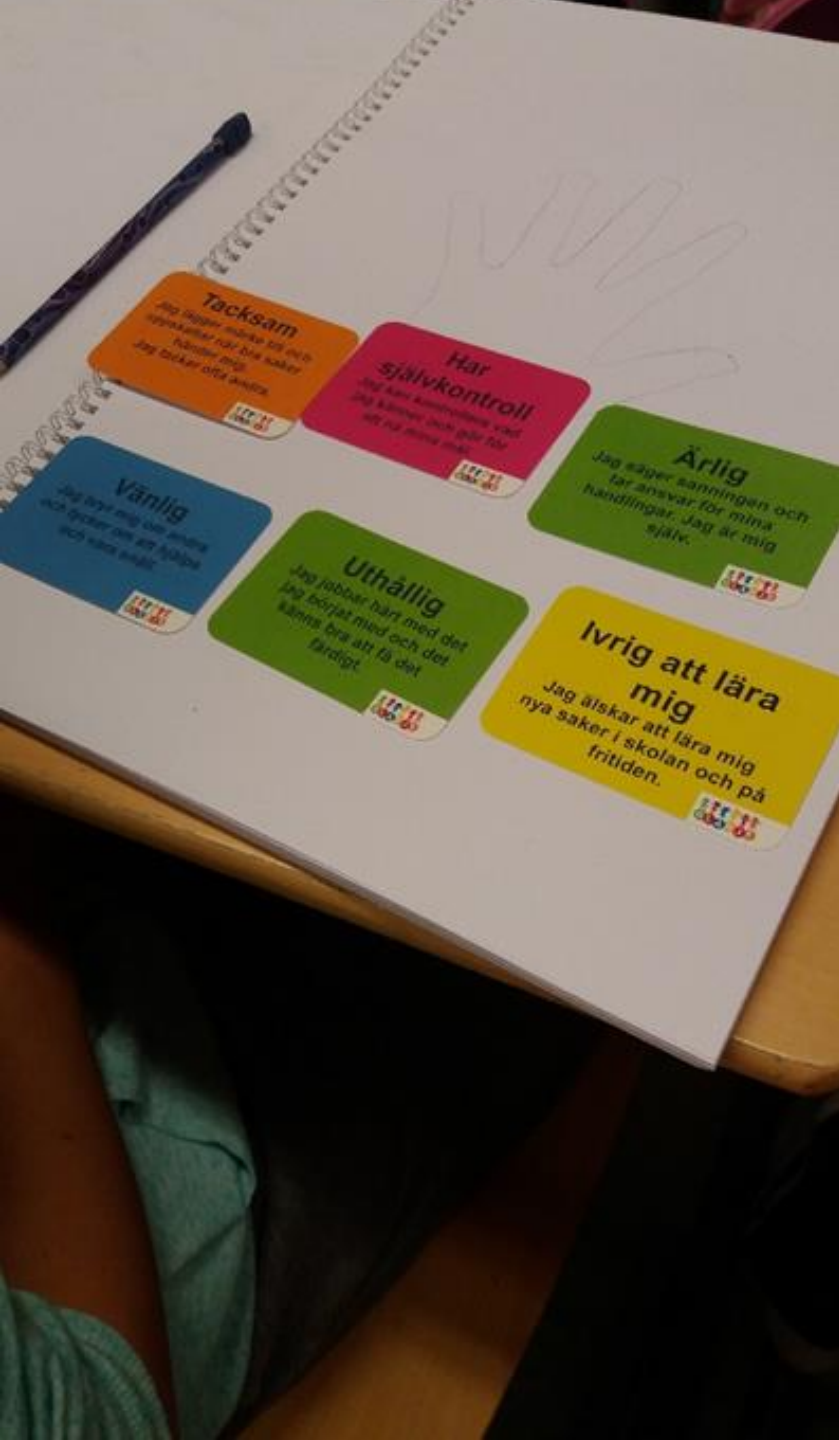
Entusiastisk
Jag gör saker med mycket energi och glädje.

Ivrig att lära mig
Jag skakar att lära mig nya saker i skolan och på fritiden.

Uppskattar fint och stort
Jag är en uppskattare av saker som är vackra eller något som är vackert.

En god organisator
Jag är bra på att organisera och uppmuntra andra till att göra ett gott arbete.

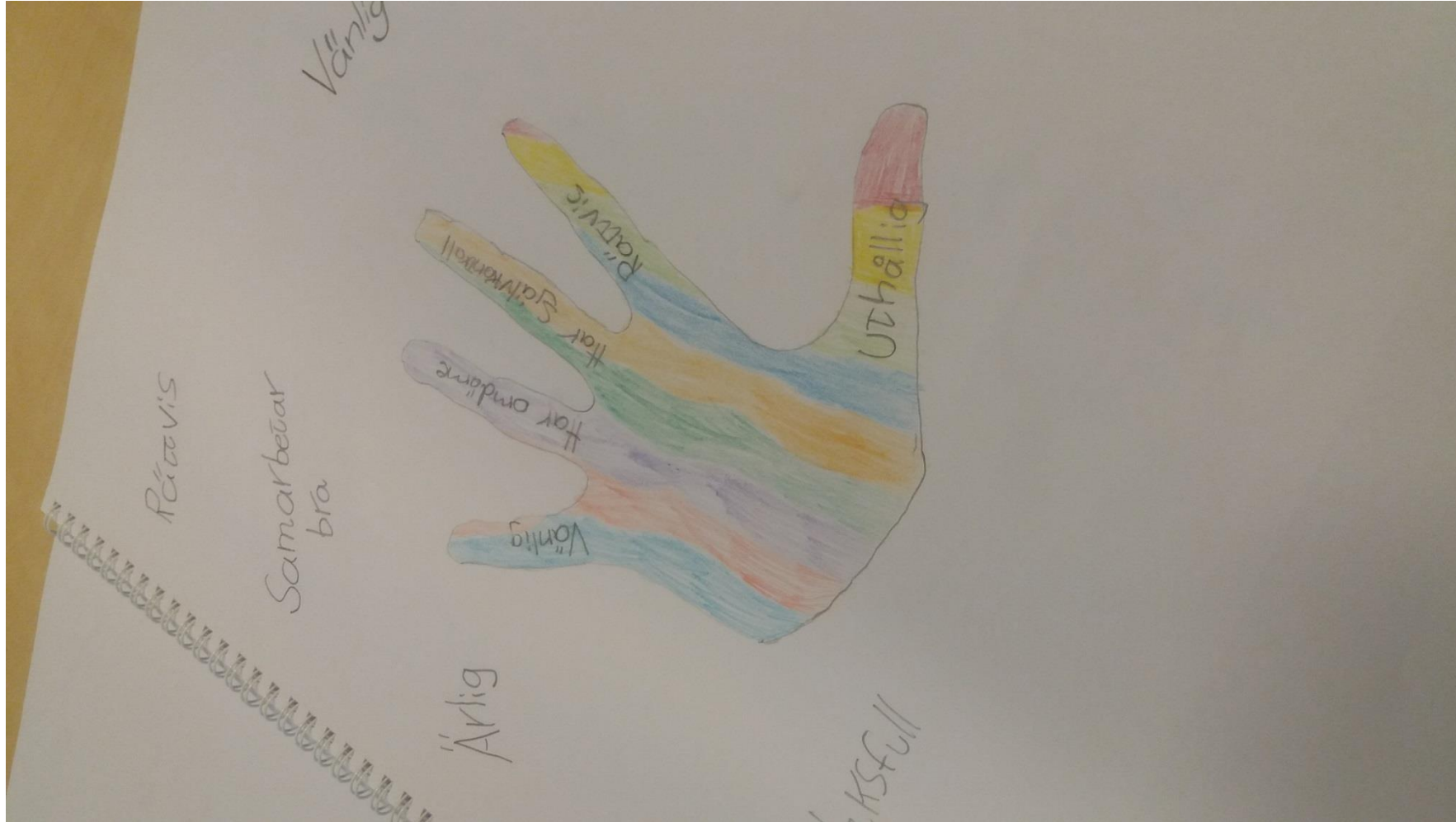
Självständig
Jag kan arbeta själv och nå mina mål.



360°



Mina kärnstyrkor





Styrkor och självkänsla

- Iaktta vilka styrkor som kommer till användning i dagliga rutiner
- Vilka styrkor har du som elev? Vilka har du i dina hobbyer? I familjen?



Styrkor och medkänsla

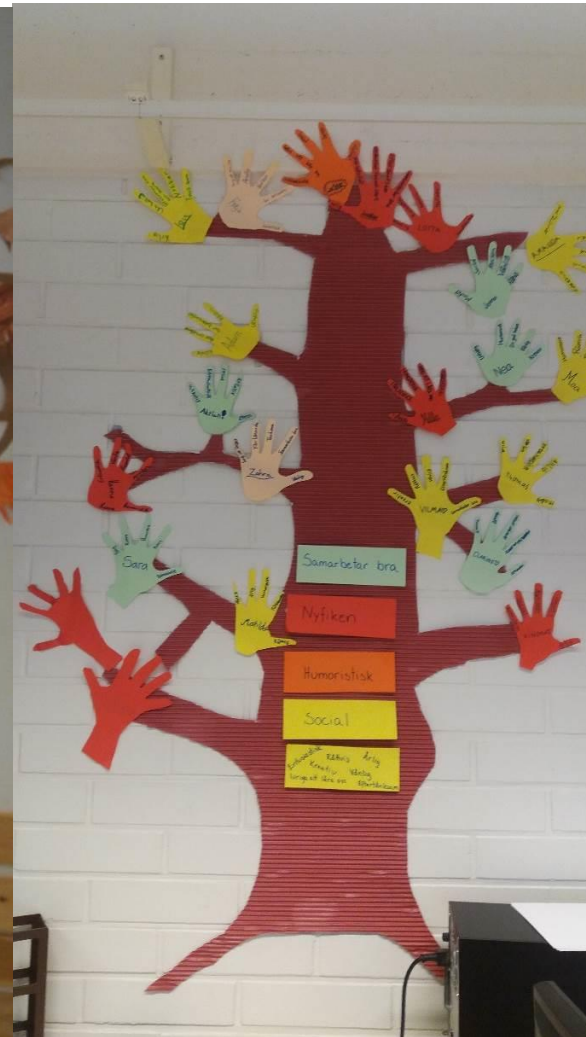
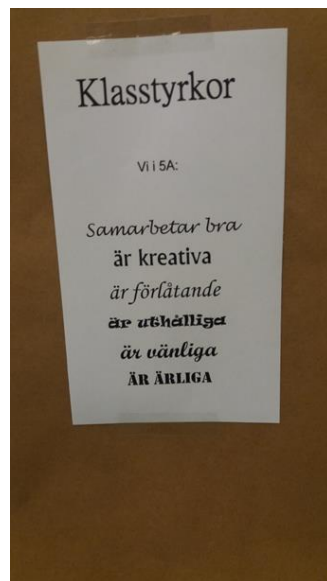
- Vilka styrkor behöver man för att reda upp en konflikt? I relation med andra när allt går bra? När du möter motstånd i en relation?
- Vilka styrkor ser du hos dina kompisar?
- Ge styrkor till varandra
- Klassens styrketräd
- Min familjs styrkor



Klassens styrketräd



Styrkebaserad
utveckling och
välbefinnande



Familjens styrketräd



Styrkor och medkänsla

- Vilka styrkor kan du som elev (och lärare) använda för att
 - förbättra stämningen i klassen?
 - ta emot en ny elev?
 - stötta någon som varit med om en motgång?
 - stötta någon som är stolt över något som gått bra?



Styrkor vid utmaningar



- Tänk på en utmaning du har framför dig
- Fokusera på dina kärnstyrkor. Tänk på hur mycket du har använt dem och hur de är en viktig del av dig.
- Hur skulle du i den här utmanande situationen kunna använda dig av var och en av dina kärnstyrkor? Gör en plan.
- Använd dig av dina kärnstyrkor i den utmanande situationen.

Styrkor i skolvardagen

- Vilken styrka använde du på [matten] idag?
- Vilken styrka har du använt i skolan idag?
- Vilken styrka tänker du använda idag?



Styrkor i skolvardagen

- Tala om styrkor
- Filmer, böcker, essäer, historielitteratur....
- Försök se och beskriva styrkor i hur människor talar, skriver, möts
- Gör styrkor synliga i skolan
 - Morgonsamlingar om styrkor
 - Årsklocka för styrkor

Se styrkor hos en elev

- Tänk på en elev och fundera på vilka styrkor som karaktäriserar hen?
- Om du har en elev med utmanande beteende – kan du beskriva hens beteende utifrån styrkor?
- **Hur kan du hjälpa hen att se sina styrkor?**

Visdom

Kreativ

Jag är påhittig och bra på att tänka ut nya sätt att göra saker.

Nyfiken

Jag är intresserad av många olika saker och gillar att upptäcka och utforska.

Ivrig att lära mig

Jag älskar att lära mig nya saker i skolan och på fritiden.

Har omdöme

Jag tänker igenom och ser saker från olika håll och undviker att dra förhastade slutsatser.

Har perspektiv

Andra frågar mig ofta om råd, eftersom de tycker jag ser på saker på ett klokt sätt.

Mod

Ärlig

Jag säger sanningen och tar ansvar för mina handlingar. Jag är mig själv.

Modig

Jag vågar stå för det som är rätt, även om det är svårt eller möter motstånd hos andra.

Uthållig

Jag jobbar hårt med det jag börjat med och det känns bra att få det färdigt.

Entusiastisk

Jag gör saker med mycket iver och energi.

Mänsklighet

Vänlig

Jag bryr mig om andra och tycker om att hjälpa och vara snäll.

Kärleksfull

Jag tycker att det är viktigt med nära relationer och vill känna att jag hör ihop med andra.

Social

Jag kan passa in i olika situationer och får andra att trivas i mitt sällskap.

Rättvisa

Samarbetar bra

Jag är bra på att jobba med andra så att alla i gruppen är nöjda och resultatet blir bra.

Rättvis

Jag respekterar och behandlar alla lika.

En god ledare

Jag är bra på att organisera och uppmuntra andra till att göra ett gott arbete.



folkhälsan

Måttfullhet

Förlåtande

Jag har lätt att förlåta och ge folk en andra chans.

Ödmjuk

Jag framhäver inte mig själv fast jag gör bra saker.

Eftertänksam

Jag är försiktig med vad jag säger eller gör och funderar på hur ord och handlingar kan påverka mig och andra.

Har självkontroll

Jag kan kontrollera vad jag känner och gör för att nå mina mål.

Transcendes

Uppskattar fint och stort

Jag får en WOW-känsla när jag ser något vackert eller någon som är skicklig.

Tacksam

Jag lägger märke till och uppskattar när bra saker händer mig. Jag tackar ofta andra.

Hoppfull

Jag är optimistisk och tror att alla kan göra något för en bättre framtid.

Humoristisk

Jag är lekfull och gillar att skratta och få andra på gott humör.

Andlig

Jag har en stark tro på att det finns en högre mening med livet och att vi är en del av ett större sammanhang.

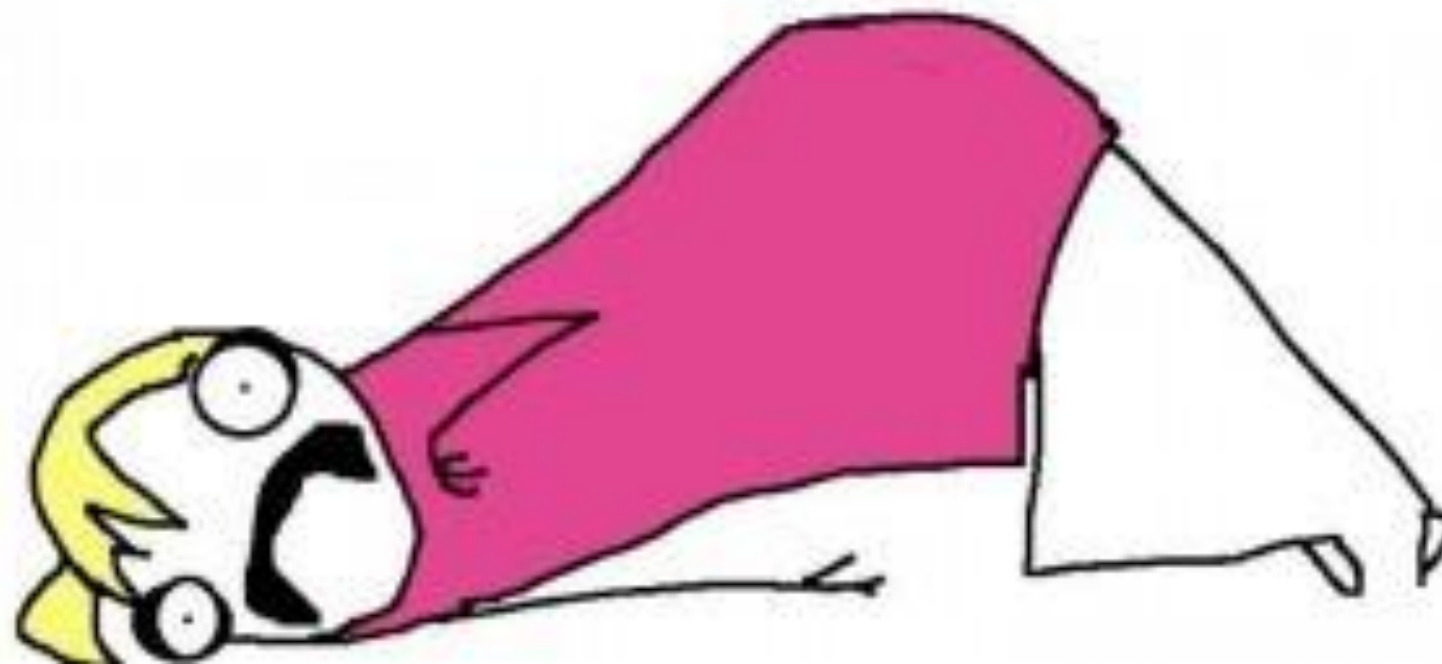


**Styrkebaserad
utveckling och
välbefinnande**

**Glädje
I stämning för inläring**



What is WRONG
with me???







FIGHT



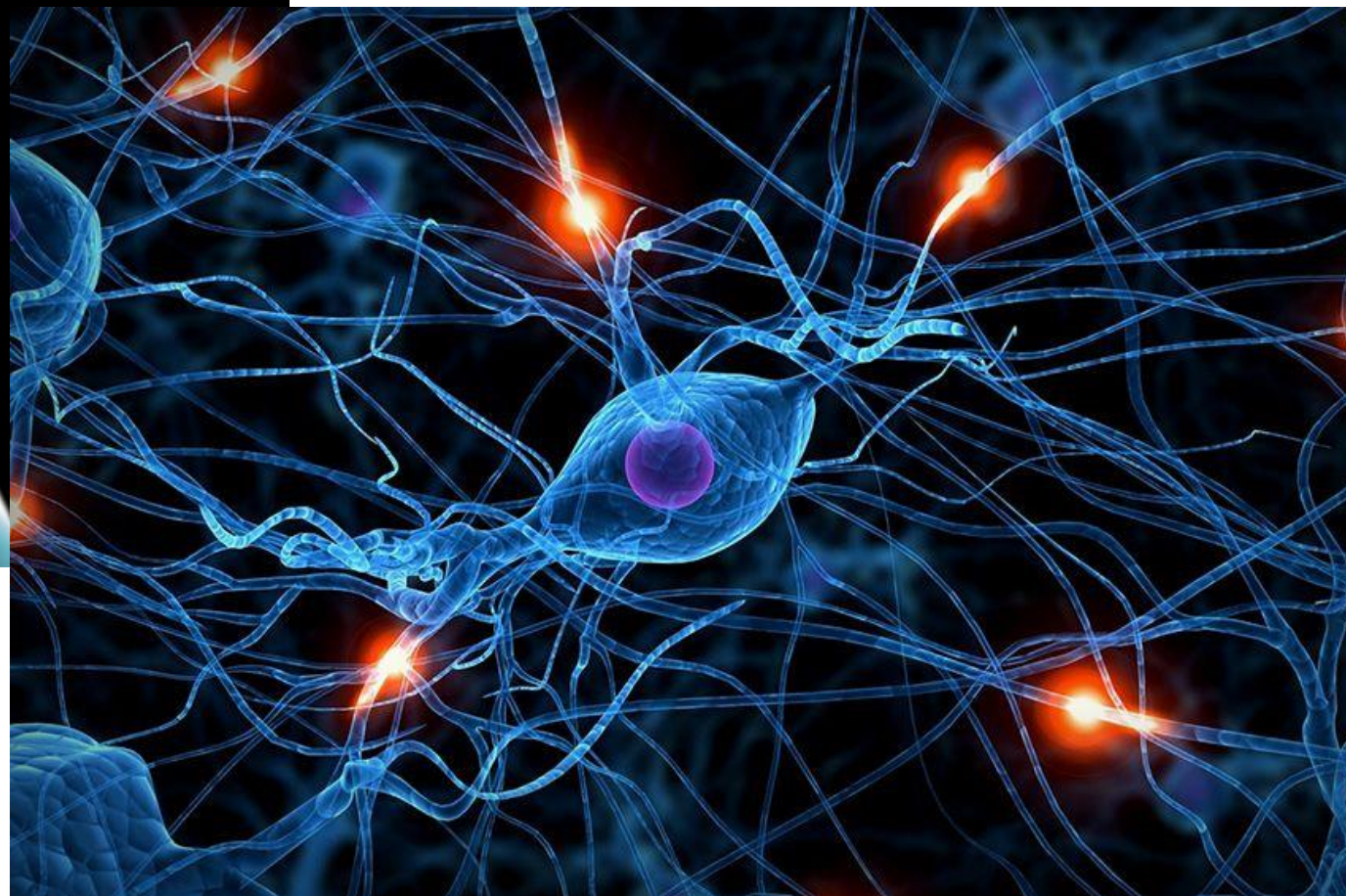
FLIGHT

OR





Styrkebaserad
utveckling och
välbefinnande



Hur ser ett hotläge ut på bland barn och unga idag?



Styrkebaserad
utveckling och
välbefinnande

- Attack
- Flykt
- Apati





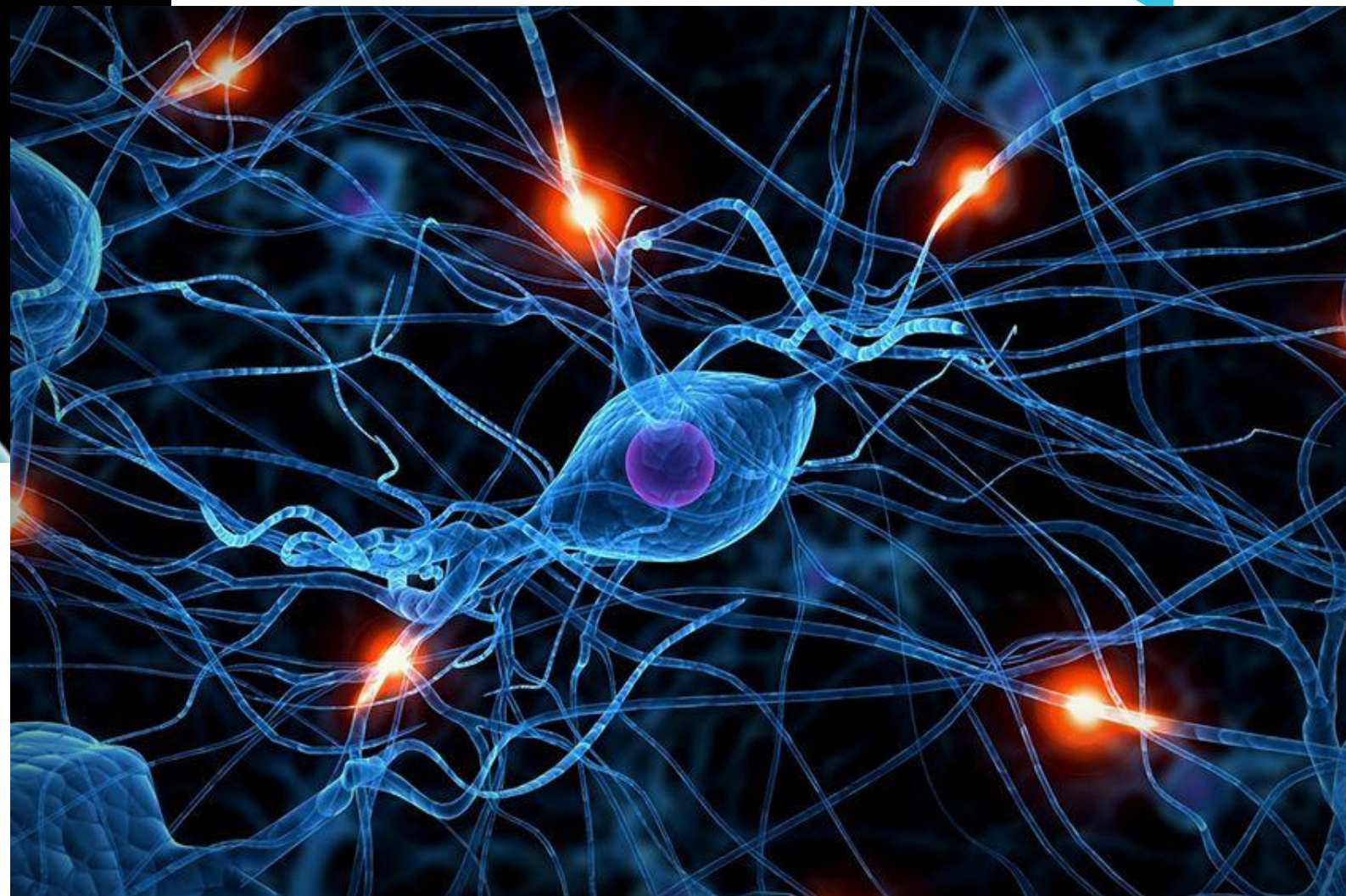
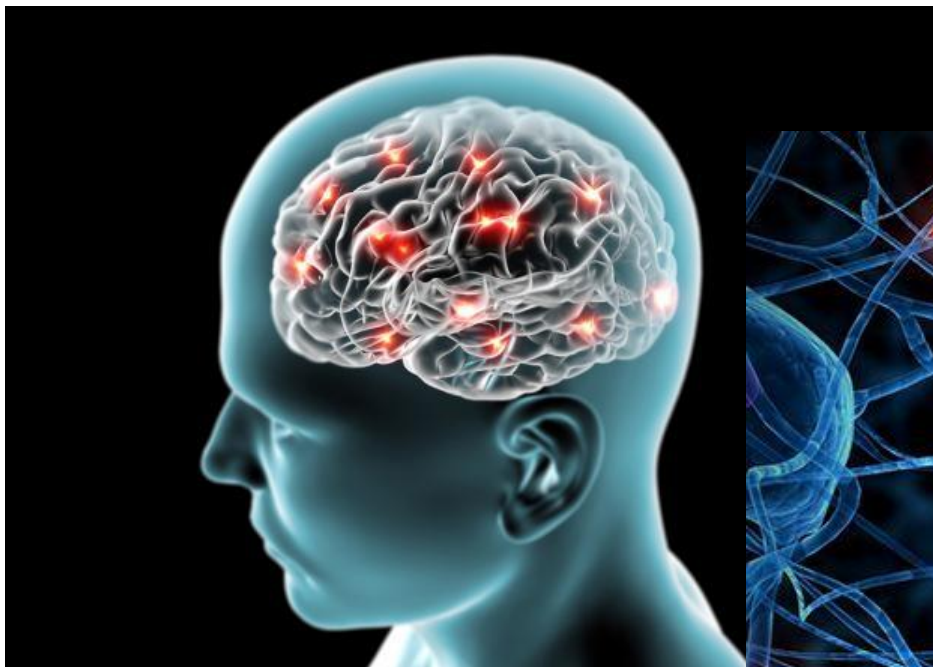
Styrkebaserad
utveckling och
välbefinnande

Hur påverkar en **positiv** sinnesstämning oss?





Styrkebaserad
utveckling och
välbefinnande





Positiva känslor...

1. Öppnar upp oss, vidgar oss
2. Stärker oss, hjälper oss att växa

(Fredrickson, 1998, 2001)



Positiva känslor...



- **Vi ser mer, tar in mer information** (Wadlinger & Isaacowitz, 2006; Fredrickson & Branigan, 2005)
 - **Ökar tex förmågan att känna igen personer av en annan färg** (Johnson & Fredrickson, 2005)
- **Vi är öppnare att lära oss nya saker och att göra saker på nya sätt** (Isen, Johnson, Mertz & Robinson, 1985; Isen & Daubman, 1984; Fredrickson & Branigan, 2005)

Positiva känslor vidgar oss...

- **Vi är kreativare** (Estrada, Isen & Young, 1997)
- **Vi blir bättre på att lösa problem** (Lyubomirsky, 2005; Fredrickson & Joiner, 2002)
- **Ökar vår känsla av samhörighet med goda vänner** (Waugh & Fredrickson, 2006; Waugh, Hejmadi, Otake & Fredrickson, 2006)
- **Vi litar mer på nya människor** (Dunn & Schweitzer, 2005)



Positiva känslor får oss att växa

- Kognitiva resurser
 - ökad uppmärksamhet och arbetsminne, förmåga att fokusera, lägga märke till vad som händer
 - Ökar förmåga till kreativt och holistiskt tänkande



Positiva känslor får oss att växa...



- **Vår kropp mår bättre (fysiska resurser)**
 - färre förkylningar och mindre huvudvärk, immunförsvaret bättre, lägre risk för **hjärtsjukdomar** (Cohen, Doyle & Turner, 2003; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel, 2008; Cohen & Pressman, 2006)
- **Vi lever längre** (Danner, Snowdon & Friesen, 2001; Levy, Slade & Kunkel, 2002; Moskowitz, 2003)

Positiva känslor får oss att växa...

- **Psykologiska och sociala resurser**
 - Vi blir bättre på att komma igen vid motgångar (resiliens) (Fredrickson, Tugade, Waugh & Larkin, 2003, Tugade & Fredrickson, 2004)
 - Vi mår bättre psykiskt (Fredrickson, 2000; Catalino & Fredrickson, 2011)
 - Vi har bättre relationer till vänner och familj (Lyubomirsky, 2005; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel, 2008)



Positiva känslor vidgar oss och hjälper oss att växa...

Vi ser och tar in mer.



Vi förstår mer, kan lösa problem bättre.



Vi blir bättre på att upptäcka och lära oss nya saker. Bättre relationer.



Vi klarar oss bättre i livet.



Positiva känslor och inlärning

- En hjärna i en positiv sinnesstämning lär sig mer och bättre än en hjärna i negativ eller neutral sinnesstämning
- Studie matteprov, 3 grupper:
 - Grupp 1: Prov som vanligt
 - Grupp 2: Fick överraskande en chokladbit innan provet
 - Grupp 3: Tänk på ett positivt och glatt minne innan provet

(Bryan & Bryan, 1991)



Positive emotions are
not trivial luxuries, but
instead might be
critical necessities for
optimal functioning.

Barbara Fredrickson

Vad är en bra balans?

3-5:1





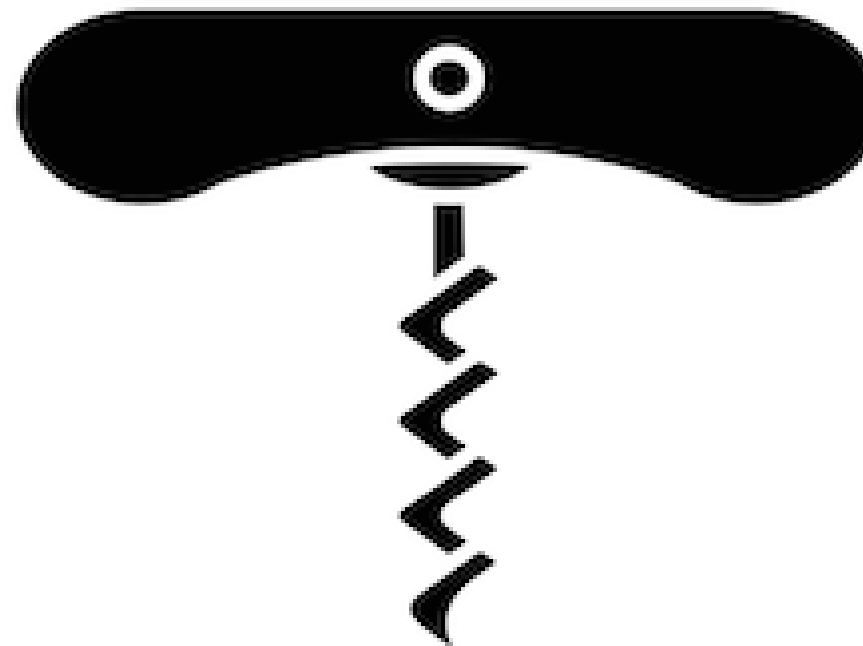
Välbefinnande och
verksamhetskultur i
en positiv spiral





Styrkebaserad
utveckling och
välbefinnande

Verksamhetskultur i en negativ spiral





Balans positivt:negativt bemötande

- Hur mycket positiv respons får du av kolleger/elever/föräldrar?
- Hur ser balansen ut i er skola mellan
 - kolleger?
 - elever?
 - hem och skola?
 - elever och lärare?



**Styrkebaserad
utveckling och
välbefinnande**

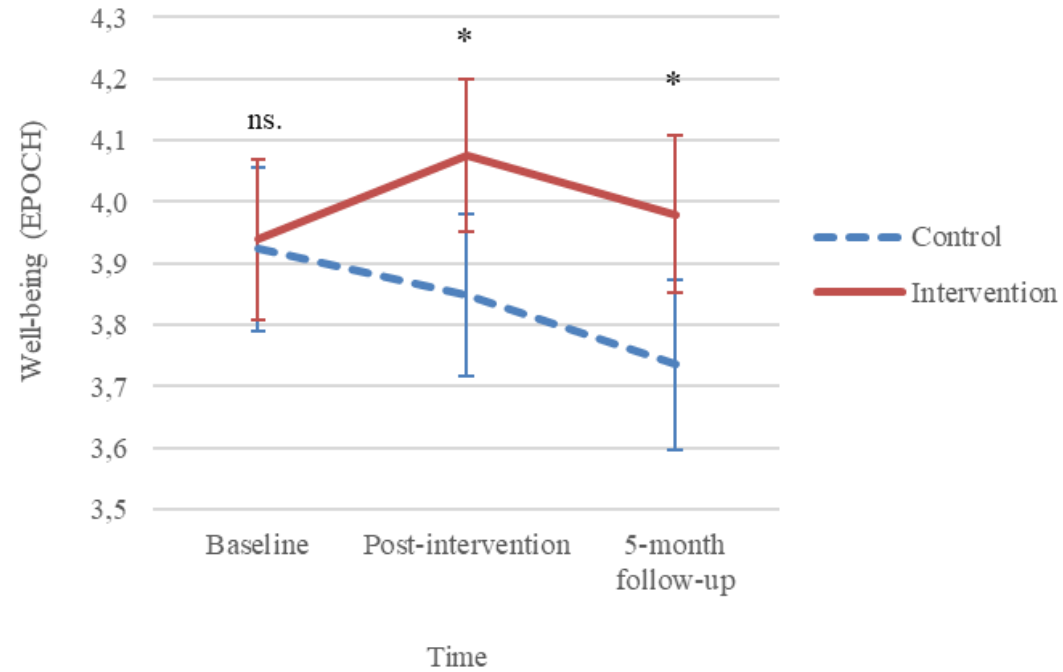
**Vinster med arbete kring
välbefinnande**

Styrka, glädje och medkänsla





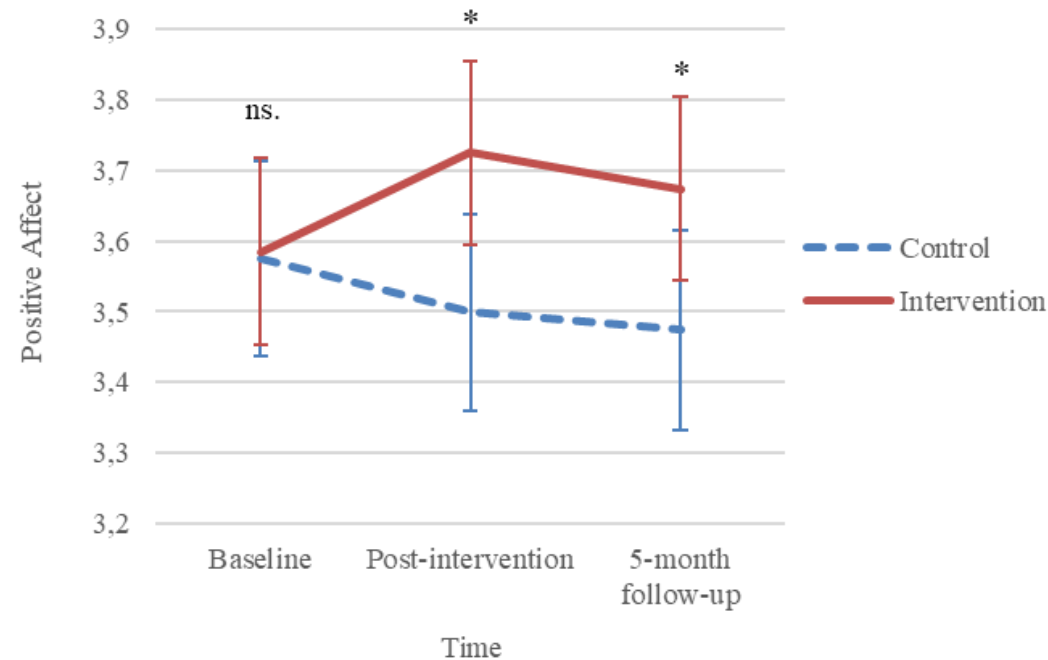
Välbefinnande Hos elever



Interaction between time and group in predicting well-being and results of the multiple comparisons between group (* $p < 0.05$)
($F_{(2,129)} = 3.309, p = 0.040$).

Within control significance from baseline to follow-up $p = .036$
(Total score range 1–5)

Positiva känslor hos elever



Interaction between time and group in predicting positive affect and results of the multiple comparisons between group ($*p < 0.05$)

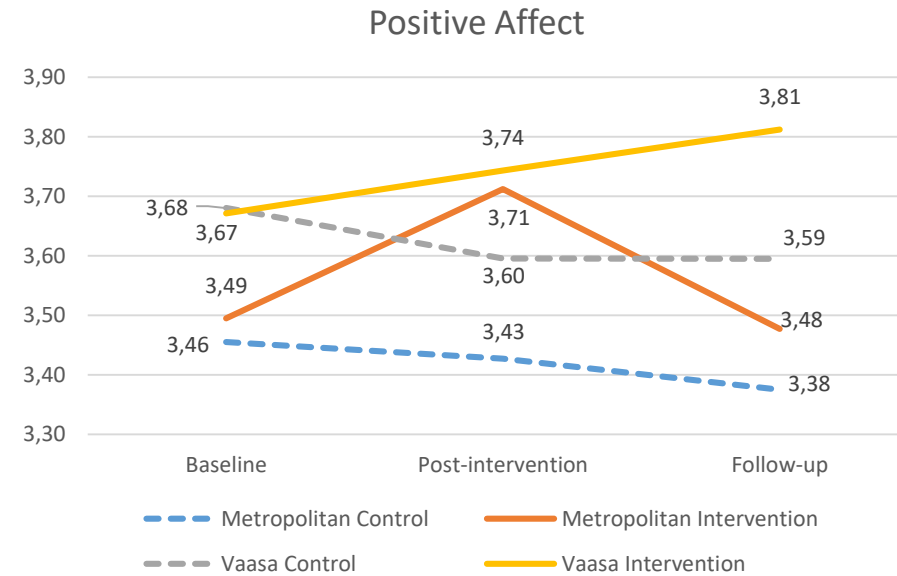
($F_{(2,130)} = 2.275, p = 0.107$)

Three measurepoints within intervention and control groups significance ns.

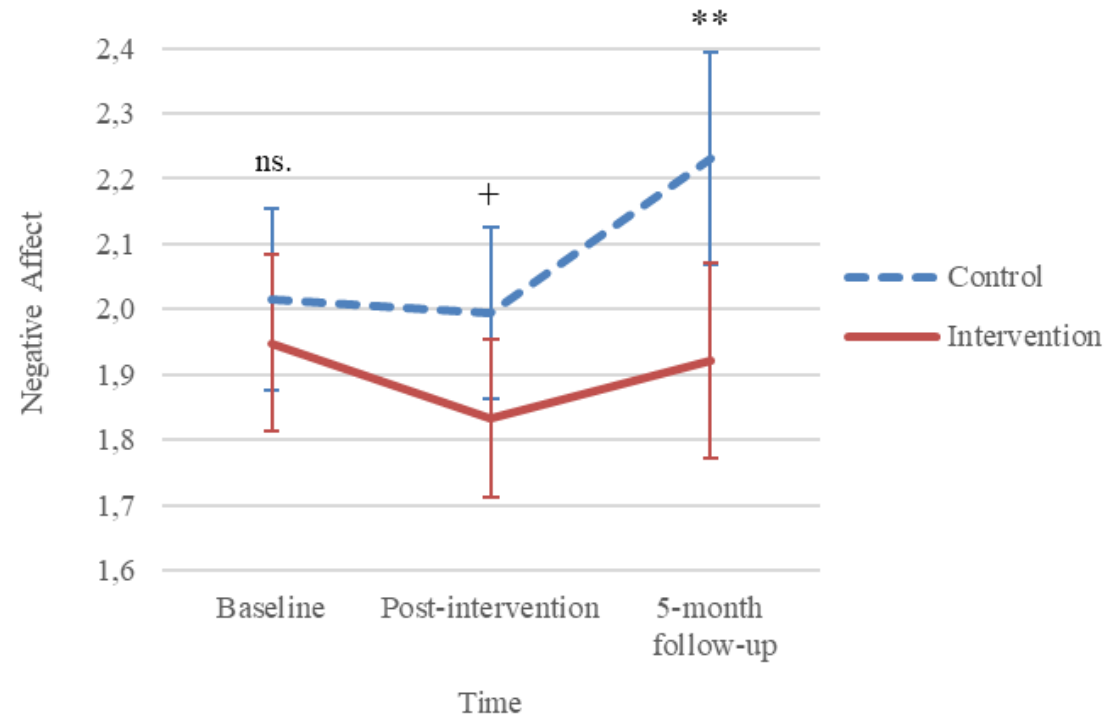
When two measurepoints -> within intervention $p = .051$

(Total score range 1-5)

Positiva känslor i olika regioner



Negativa känslor hos elever

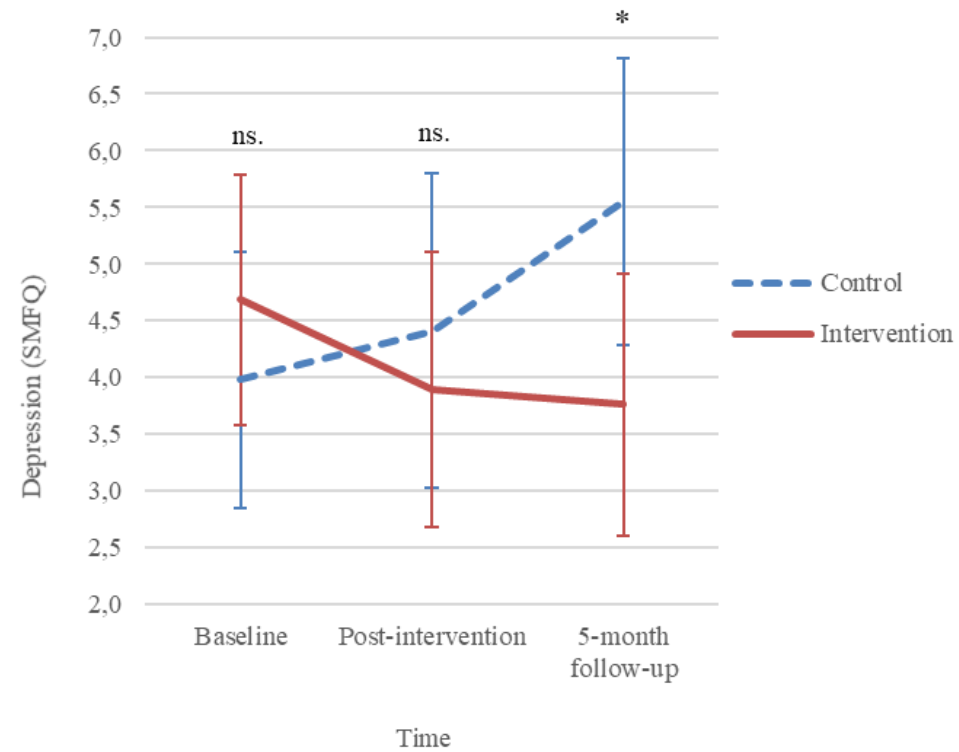


Interaction between time and group in predicting negative affect and results of the multiple comparisons (** $p < 0.01$; + $p < 0.10$)
($F_{(2,131)} = 1.785, p = 0.172$)

Within control significance from post-intervention to follow-up $p = 0.017$

(Total score range 1–5)

Symptom på depression hos elever



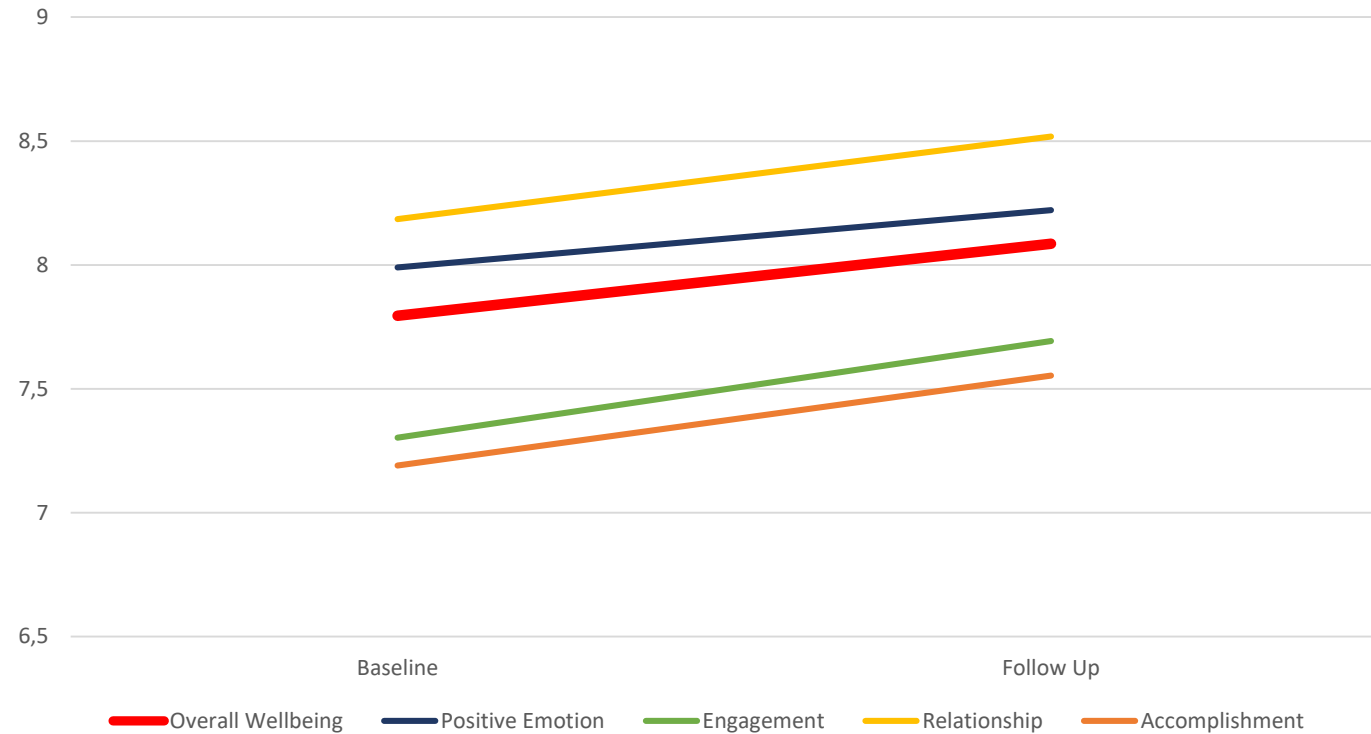
Interaction between time and group in predicting symptoms of depression and results of the multiple comparisons between group ($*p < 0.05$) ($F_{(2,118)} = 3.643, p = 0.029$).

Within control significance from baseline to follow-up $p = .064$

(Total score range 0–26)

Lärares välbefinnande

PERMA

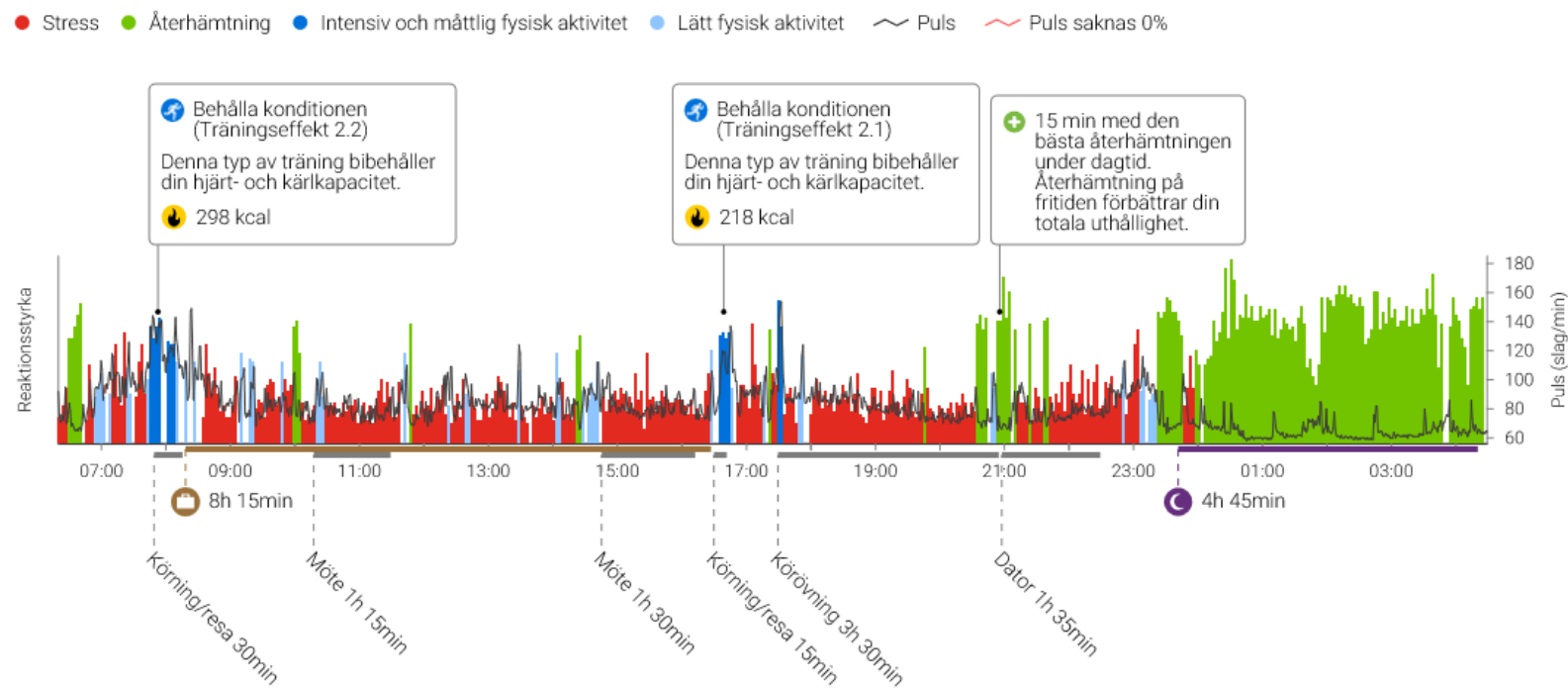


Overall Wellbeing	$t(64)=-3,761, p<0,001$ (M1=7,80 SD1=0,90; M2=8,09 SD2=0,79)
Positive Emotion	$t(64)=-2,394, p=0,020$ (M1=7,99 SD1=0,95; M2=8,22 SD2=0,87)
Engagement	$t(64)=-2,726, p=0,008$ (M1=7,30 SD1=1,29; M2=7,70 SD2=1,06)
Relationships	$t(64)=-3,572, p=0,001$ (M1=8,18 SD1=1,25; M2=8,52 SD2=1,04)
Meaning	$t(64)=1,678, p=0,098$ (M1=8,20 SD1=0,37; M2=8,37 SD2=0,94)
Accomplishment	$t(64)=-3,062, p=0,003$ (M1=7,19 SD1=1,15; M2=7,55 SD2=0,93)
Negative Emotion	$t(64)=-0,140, p=0,889$ (M1=3,97 SD1=1,68; M2=4,00 SD2=1,88)
Health	$t(64)=-2,642, p=0,010$ (M1=7,05 SD1=1,34; M2=7,41 SD2=1,38)



EXAMPLE TEACHER HRV REPORT

SEPTEMBER 2017

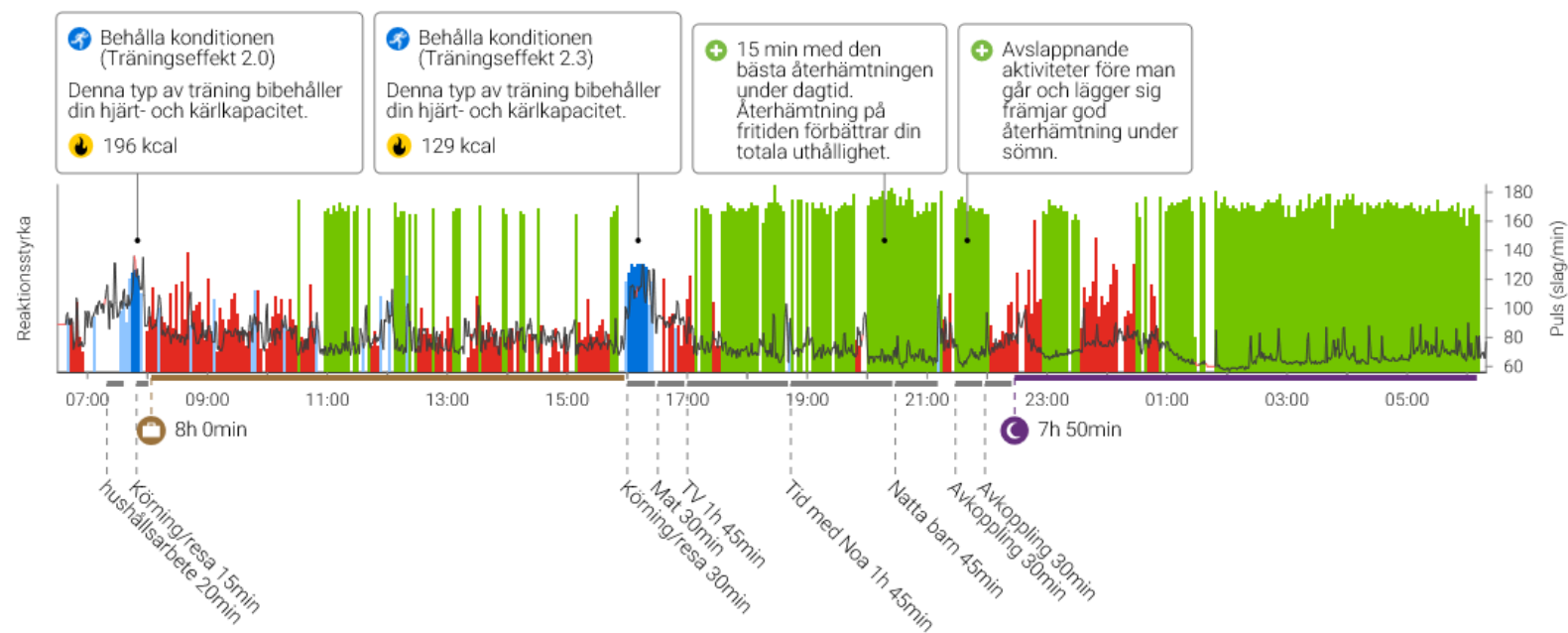




EXAMPLE TEACHER HRV REPORT

APRIL 2018

● Stress ● Återhämtning ● Intensiv och måttlig fysisk aktivitet ● Lätt fysisk aktivitet ~ Puls ~ Puls saknas 2%



Välbefinnande i skolan

- Välbefinnande i veckoschemat: tillräcklig fokus och varaktighet
- Välbefinnande i vardagen: utmaningen att 'leva styrkor'
- Kollegialt lärande: hur kan vi lära av varandra?
- Vikten av goda modeller
- Dokumentera ert arbete
- Gör det på ditt eget sätt
- Involvera och ta stöd av föräldrarna, hobbyarrangörer, kommunen....

Positiv psykologi i skolan

- **Explicit**
 - ”Styrketräning”
- **Implicit**
 - integreras i undervisningen i olika ämnen
 - integreras i skolans traditioner
 - ses i förhållningssätt människor emellan i skolan



Styrkebaserad
utveckling och
välbefinnande

**Lär dig
Lev det
Lär ut
Införliva**

Åse Fagerlund

ÖKA VÄLBEFINNANDET I SKOLAN

– praktiska lektioner
i positiv psykologi



Styrkebaserad
utveckling och
välbefinnande

- ase.fagerlund@strengthbased.fi
- www.nok.se/okavalbefinnadetiskolan



NATUR &
KULTUR